

CAPÍTULO 7 EL ALCOHOL, LAS DROGAS Y EL MANEJO

➤ Beber y manejar

El alcohol es una droga que afecta su capacidad general para manejar. El alcohol disminuye su tiempo de reacción de manera que usted tarda más en actuar ante una emergencia. Afecta a su visión. El alcohol le puede dar un exceso de confianza y evitar que usted piense con claridad. Los conductores que beben pueden cometer más errores.

Aunque usted esté por debajo del índice legal de intoxicación, el alcohol afectará a su manejo. El beber incluso una pequeña cantidad de alcohol aumenta sus posibilidades de tener un accidente. No maneje si ha bebido.

- En los Estados Unidos, dos tercios de la población adulta –aproximadamente 100 millones de estadounidenses– beben al menos ocasionalmente.
- Al igual que beber es un hecho cotidiano, también lo son los automóviles y el manejo. En Nueva Jersey, aproximadamente 5.8 millones de personas poseen una licencia para manejar. Y según la División de Servicios de Adicción de Nueva Jersey, las actitudes hacia la bebida y el manejo han cambiado. Sólo el 21 por ciento de los conductores licenciados que participaron en una encuesta reciente afirmaron haber manejado tras beber, comparado con el 37% en 1985.
- Entre 1989 y 1998 se produjeron 411,000 condenas por manejar bajo la influencia del alcohol en Nueva Jersey. En la actualidad, más del 75% de los que son arrestados por manejar bajo la influencia del alcohol son condenados.
- Del total de 7,900 accidentes mortales en Nueva Jersey entre 1989 y 1998, menos del 34 por ciento estaban relacionados con el alcohol. En este periodo, los accidentes mortales relacionados con el alcohol disminuyeron en Nueva Jersey.

Se ofrecen a continuación unos datos estadísticos para el periodo 1995-1998:

Total víctimas mortales	Año	Total víctimas mortales en accidentes de tráfico relacionados con el alcohol
748	1995	316
814	1996	280
787	1997	282
745	1998	271

¿Cómo le afecta el beber?

El alcohol no se digiere. Pasa por su estómago e intestino delgado directamente al flujo sanguíneo y así al resto de su cuerpo. Cuando llega a su cerebro en pequeñas cantidades, promueve la relajación.

En cantidades mayores, adormece las zonas de su cerebro que controlan la inhibición, el juicio y el autocontrol. Al perder estas cualidades, usted puede sentirse estimulado, animado, algo aturdido o incluso atontado.

La bebida puede aumentar su confianza pero no mejora el funcionamiento de su organismo. El alcohol rara vez puede conseguir que usted haga algo mejor, pero sí puede hacer que a usted le importen menos sus errores.

Después de ingerir entre dos y cuatro bebidas seguidas, el alcohol empieza a empeorar su tiempo de reacción, su coordinación y su equilibrio. Se ven afectadas su visión y su capacidad para juzgar distancias, haciendo más difícil su reacción ante peligros delante o a ambos lados de usted.

Las emociones afectan a su modo de beber y la bebida, a su vez, afecta a sus emociones. Cuando usted se encuentra tranquilo, es posible que pare de beber una vez que sienta el efecto relajante de una o dos copas. Si usted está enfadado, tenso o bajo presión, puede que desee seguir bebiendo para aliviar ese estrés emocional.

En dosis mayores, el alcohol puede convertirse en una droga que cambia el estado de ánimo, produciendo cambios anímicos repentinos que van desde el júbilo hasta la ira. Los estudios han demostrado de manera concluyente que la combinación de alcohol e ira es la responsable de muchos incidentes de manejo temerario y agresivo que provocan choques mortales en las carreteras. Aunque la mayoría de las colisiones relacionadas con alcohol son de un solo vehículo, a menudo otras personas sufren heridas de gravedad o mueren por culpa de conductores ebrios. Una de las mejores defensas contra un conductor ebrio es llevar el cinturón de seguridad abrochado, lo cual es obligatorio según las leyes actuales de Nueva Jersey.

¿Cuánto es demasiado?

Lo que usted sienta mientras bebe o las impresiones que otros tengan de usted no siempre resultan ser indicadores confiables de cuándo ha bebido demasiado. Su habilidad para manejar se puede haber visto afectada mucho antes de que usted o cualquier otra persona haya percibido signos externos.

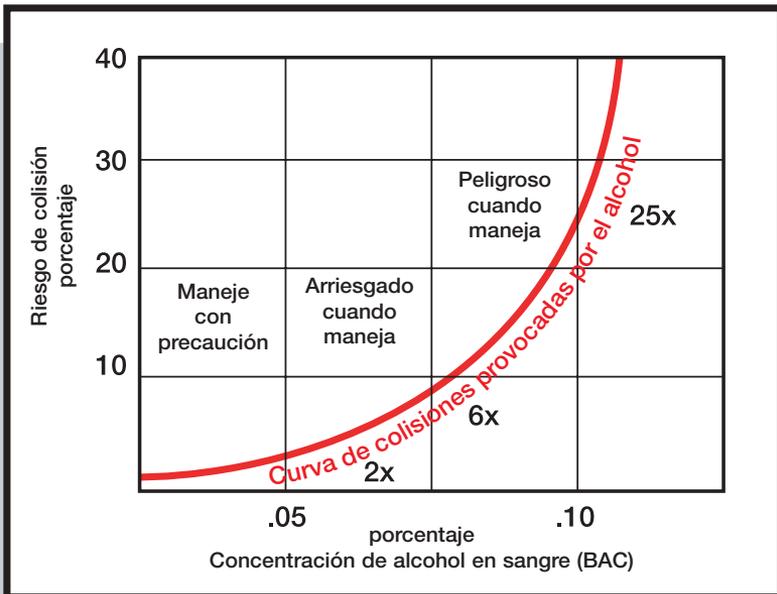
La única manera científica de comprobar en qué grado le afecta el alcohol es mediante la concentración de alcohol en sangre (blood alcohol concentration o BAC). Una simple prueba de alcoholemia mostrará su BAC. Expresado como un porcentaje de alcohol en su flujo sanguíneo, la BAC está determinada por cuatro factores: cantidad, peso corporal, tiempo y cantidad de alimentos ingeridos.

Si usted bebe hasta alcanzar una BAC superior a 0.05%, tenga cuidado. A poco más de 0.05% el riesgo de que usted provoque un accidente se duplica. Con un 0.10% el riesgo se multiplica por seis, y con un 0.15% es 25 veces mayor.

El mensaje es claro: la única forma de reducir el riesgo de un accidente es no manejar si ha bebido.

Concentración de alcohol en sangre (BAC)

Es el porcentaje de alcohol en la sangre de una persona. En Nueva Jersey es ilegal manejar cuando la concentración de alcohol en sangre es del 0.10% o más para una persona de 21 años o más; de 0.01-0.10% y de 0.10% y más para menores de 21 años.



¿Cuánto debe beber?

Lo que usted beba realmente no importa. Hay la misma cantidad de alcohol en un vaso de cerveza que en una copa de whisky o vino. Por ejemplo, 1 1/2 onzas (una medida) de whisky con graduación de 86°, 5 onzas de vino de mesa o 12 onzas de cerveza contienen la misma cantidad de alcohol, a saber: aproximadamente 1/2 onza de alcohol en cada caso.

De hecho, los estudios muestran que el mayor número de personas arrestadas por manejar en estado ebrio lo fueron tras beber cerveza.

La mezcla de bebidas no provoca borrachera. Lo hace el alcohol.

Los alimentos hacen más lenta la absorción del alcohol. Esta acción retardada impide que grandes cantidades de alcohol afecten a su cerebro de inmediato. Pero si usted bebe mucho e ininterrumpidamente, el comer no evitará un alto índice de BAC.

Y si el alcohol se encuentra ya en su flujo sanguíneo, la ingestión de alimentos no le pondrá sobrio. Tampoco lo harán la aspirina, el café negro, respirar hondo, las duchas frías, una bofetada en la cara o el ejercicio. Sólo el tiempo le ayudará a recuperarse de un alto índice de BAC.

El número de bebidas que hará que suba su contenido de alcohol en sangre por encima de los límites legales depende de su peso corporal y de su sexo. Si usted no se encuentra bien o está cansado o disgustado, incluso cantidades pequeñas de alcohol pueden afectarle más. El mejor consejo es que si bebe alcohol, no maneje. Incluso una copa puede afectar su manejo. Con dos copas o más en su flujo sanguíneo usted está incapacitado y puede ser arrestado. Hay maneras de abordar las situaciones sociales en que se tiene previsto beber. Vaya con dos o más personas y acuerden quién será designado como el conductor, utilice el transporte público o llame a un taxi.

Usted no puede disimular la embriaguez al manejar

La bebida afecta su capacidad para pensar. También disminuye su tiempo de reacción. El alcohol puede hacer que se sienta bien. Puede proporcionarle la falsa sensación de que es capaz de hacer cualquier cosa. Un policía debidamente capacitado detectará a un conductor que ha estado bebiendo. He aquí algunos signos reveladores:

Exceso de velocidad - Un conductor ebrio a menudo piensa que puede manejar con seguridad a altas velocidades.

Zigzaguo - Aunque permanezca en el carril derecho, el conductor puede mostrar dificultades para mantener un trazado recto.

Manejar demasiado despacio - Un conductor ebrio puede ser excesivamente cauto y manejar a una velocidad inferior a la del flujo normal de tráfico.

Movimientos abruptos - El conductor ebrio puede sufrir lapsos mentales momentáneos y no mantener una velocidad constante en una carretera despejada.

Paradas repentinas - El conductor ebrio puede realizar paradas bruscas cuando llega a una señal o a un semáforo, en lugar de ir reduciendo la velocidad

gradualmente al aproximarse. Este tipo de manejo puede provocar accidentes sin que esté directamente involucrado el conductor ebrio.

El buen anfitrión y el conductor ebrio

Cuando usted dé una fiesta o tenga invitados, sea un buen anfitrión. Si sirve bebidas alcohólicas, ofrezca también bebidas no alcohólicas. Sirva también alimentos o aperitivos nutritivos junto con las bebidas. No insista en que sus invitados beban alcohol ni les obligue a llenar su copa. Deje de servir alcohol bastante antes de que se marchen sus invitados. Si alguien ha bebido demasiado, no deje que maneje. Si no existe transporte alternativo, sugiera que duerma un poco o invítelo a pasar la noche. Como último recurso, es posible que tenga que avisar a la policía. Si una persona se embriaga en su casa y tiene un accidente, usted puede verse envuelto en una demanda judicial.

➤ Las drogas y el manejo

Nadie sabe cuántos accidentes son provocados por las drogas. En un estudio multiestatal llevado a cabo por la Administración Nacional de Seguridad en Carretera sobre conductores muertos en accidentes, el 18% tenía drogas (que no eran alcohol) en sus cuerpos.

La mayoría de las personas, cuando piensa en drogas, piensa en narcóticos, LSD o marihuana. Estas drogas pueden afectar la capacidad de manejar un vehículo. Pero también tienen su efecto drogas más comunes como son los antihistamínicos, remedios para un resfriado, analgésicos y medicamentos que sirven para modificar el estado anímico. Otras drogas son el hachís, la heroína, la cocaína, la morfina y las anfetaminas. La mezcla de incluso pequeñas cantidades de alcohol con otras drogas es muy peligrosa. Además, es ilegal manejar un vehículo en las carreteras de Nueva Jersey cuando uno se encuentra bajo los efectos de las drogas.

Lea la etiqueta. Las etiquetas de la mayoría de los medicamentos describen sus efectos. Debe evitar tomar cualquier medicamento que “puede producir somnolencia o mareos” si va a manejar. Si usted adquiere un medicamento de venta libre, pregunte al farmacéutico cómo puede afectar su capacidad para manejar.

No mezcle dos medicamentos. Antes de mezclar medicamentos, consulte con su médico los posibles efectos secundarios (pueden ser los mismos que se producen cuando se mezclan alcohol y drogas).

Consulte con un médico. Si usted tiene que medicarse, pregunte a su médico sobre los efectos que puede tener al manejar. Al igual que con el alcohol, la persona que utiliza drogas o medicamentos a veces no se da cuenta de que no puede manejar con seguridad. Nunca se debe tomar alcohol con otras drogas o medicaciones. La mezcla de drogas y medicamentos puede aumentar significativamente los efectos de ambos.

He aquí una serie de reglas que debe cumplir cualquier persona que maneje y tome drogas:

- Si utiliza drogas que requieran receta médica y usted no la tiene, la droga no es legal.



Datos de interés

Las investigaciones tanto de laboratorio como las realizadas en carretera muestran que la gran mayoría de los conductores se ven afectados de manera significativa con una concentración de alcohol en sangre de 0.08 por ciento. No pueden realizar tareas críticas de manejo, como frenar, controlar el volante o cambiar de carril.

- Si utiliza drogas bajo orden médica, usted debe poderlo demostrar. En el Capítulo 6 se explican las penalizaciones por uso de drogas al manejar o por posesión de drogas mientras maneja.

➤ La agresión y el manejo

Nueva Jersey ha emprendido una campaña contra conductores de alto riesgo que pagan sus frustraciones con otros. Esta expresión de agresividad se conoce como “ira vial” (road rage), es decir, cuando un conductor pierde los estribos como reacción ante un problema de tráfico. Estos agresivos conductores hacen caso omiso de los semáforos y señales de stop, sobrepasan los límites de velocidad, siguen muy de cerca a los otros vehículos, cambian de carril varias veces, adelantan por la derecha, cambian de carril de manera incorrecta e insegura, hacen gestos con el rostro o las manos, gritan, tocan la bocina y encienden las luces delanteras. En situaciones extremas pueden causar accidentes e incluso la muerte.

Estos conductores agresivos a menudo reaccionan a sus propios estados de ánimo cuando se colocan detrás del volante de sus vehículos. Los hay que se sienten provocados por las acciones de otro conductor, mientras que otros se enfurecen ante la congestión del tráfico. Independientemente de los motivos que puedan llevar a que actúen de ese modo, los conductores agresivos están infringiendo las leyes de tránsito. Las patrullas de actuación contra conductores agresivos de Nueva Jersey han sido especialmente entrenadas para observar actividades relacionadas con el manejo agresivo y para entregar citaciones.

Si usted se encuentra ante un incidente de “ira vial”, protéjase del conductor agresivo apartándose de su camino. No desafíe al conductor. Evite el contacto con sus ojos. Asegúrese que su cinturón de seguridad y el de sus pasajeros estén bien abrochados. Si puede hacerlo sin peligro, avise a la policía al #77 (sólo para teléfonos celulares) o llame al (888) SAF-ROAD para denunciar al infractor.

➤ Salud y manejo

Salud

Cualquier problema de salud puede afectar a su capacidad para manejar. Incluso pequeños problemas como son la tortícolis, una tos o dolor en una pierna, pueden causarle problemas para manejar. Si no se encuentra bien, deje que otro maneje.

Vista

La vista es importante para manejar con seguridad. Los conductores pueden ser llamados a someterse a un examen de la vista cada 10 años.

La mayoría de lo que hace detrás del volante se basa en lo que usted ve. Hágase una revisión de la vista cada año o dos años. Si usted tiene más de 40 años, hágase revisar la vista anualmente para detectar problemas especiales. Para poder manejar con seguridad, tiene que tener una buena visión lateral, lo cual le ayuda a ver por el

raballo del ojo al tiempo que mira hacia delante.

Su sentido de la distancia también es importante cuando maneja. Debe saber la distancia que le separa de cualquier objeto al manejar. Errar en el cálculo de las distancias a menudo causa accidentes.

Oído

El oído es mucho más importante para manejar de lo que la gente cree. Puede avisarle de posibles peligros. El sonido de bocinas, sirenas o el chirrido de llantas son advertencias de que tiene que ir con cuidado. Usted puede oír un automóvil sin verlo. Si tiene un problema de oído, le será útil instalar otro espejo retrovisor en el lateral derecho de su vehículo.

Los problemas de oído, como los de vista, pueden desarrollarse tan lentamente que pasen desapercibidos. Los conductores que saben que son sordos o que tienen problemas de audición pueden adaptarse. Pueden aprender a depender más de su vista. Sus expedientes de manejo son tan buenos como los de otros conductores sin problemas de audición.

Incluso las personas con buen oído no pueden oír bien si llevan la radio del automóvil a todo volumen o llevan puestos auriculares. Mantenga bajo el volumen de su radio y no lleve auriculares mientras maneja. Siempre que sea posible, baje una ventanilla para oír con mayor claridad.

Estado emocional

Su estado emocional puede afectar tremendamente su forma de manejar. No puede manejar bien si está preocupado, alterado, asustado o enfadado.

Si usted está alterado o enfadado, concédase un margen de tiempo para tranquilizarse. Dé un corto paseo. No maneje hasta haberse tranquilizado.

Si usted está preocupado por algo, intente no pensar en ello. Escuche la radio. El escuchar a otra persona a veces ayuda a olvidarse de los problemas.

Si usted está impaciente, dese un mayor margen de tiempo. Salga más pronto. De este modo no tenderá a manejar demasiado aprisa ni a arrancar precipitadamente tras un cambio de semáforo o luz de tráfico. Cuando usted va con prisa, existen mayores posibilidades de que le multen o de sufrir una colisión.

Si usted se encuentra con alguien que está disgustado, protéjale y protéjase a sí mismo. Demore la salida, hable, entreténgalo o dé un paseo. Haga lo que sea necesario para evitar que maneje. Si no puede impedir que una persona alterada maneje, por lo menos no se suba usted en el automóvil.

➤ Conductores de edad avanzada

Uno de cada cuatro residentes en Nueva Jersey tiene 55 años o más. Se espera que esta proporción aumente en los próximos años. La movilidad por medio del manejo es esencial para estas personas.

Los cambios físicos normales forman parte del proceso de envejecimiento. Los conductores más maduros pueden experimentar una disminución en su vista, oído, tiempo de reacción y flexibilidad. Pero pueden seguir manejando con seguridad aprendiendo a compensar estos cambios físicos con los siguientes consejos importantes:

- Escoja la carretera y la hora que mejor se adapte a su capacidad como conductor.
- Escoja una carretera bien iluminada para manejar de noche.
- Manténgase alerta cuando conduzca para compensar cualquier deficiencia de visión, oído, o de reflejos.
- Tenga a mano información actualizada sobre el transporte público, los servicios de taxi o programas para personas de la tercera edad en caso de necesitar un medio de transporte alternativo.
- Comparta el manejo con otra persona.
- Mantenga en vigor su licencia para manejar.
- Apúntese a cursos de manejo defensivo o de reciclaje en el manejo.
- Visite a su oftalmólogo, optometrista u óptico anualmente para una revisión y comprobación de sus gafas. Si nota problemas con su vista, hágasela revisar de inmediato.
- Pregunte a su médico o farmacéutico si la medicación que toma puede afectar su capacidad para manejar.
- Nunca maneje si ha tomado una medicación y consumido alcohol.
- No ingiera bebidas alcohólicas en cantidad alguna cuando vaya a manejar.
- Acepte la opinión de su familia y amigos acerca de su capacidad para manejar. Pídeles que juzguen su capacidad y mejore o deje de manejar si no lo puede hacer con seguridad.

Programa de mejora para conductores maduros

Como conductor maduro, debe evaluar su capacidad para manejar constantemente. Quizás desee registrarse en un programa de mejora para conductores maduros en una autoescuela o a través de una organización.

Por ejemplo, la Asociación Americana de Personas Jubiladas (American Association of Retired Persons – AARP) ofrece **55 Alive**, un programa de mejora especialmente diseñado para conductores con edades de 50 años o más. El curso, de ocho horas de duración, ayuda a los conductores a perfeccionar las habilidades de manejo que ya tienen y desarrollar técnicas de manejo defensivo y seguro. En Nueva Jersey existe un

incentivo añadido para aquellas personas que realicen el curso con éxito, ya que pueden llegar a disfrutar de un descuento del 5 por ciento como mínimo en la prima de seguro de su automóvil.

Para más información sobre este curso puede llamar a la AARP (llamada gratuita) al (888) 227-7669. Hable con su compañía de seguros para averiguar cómo la terminación del curso puede afectar a su prima de seguro.

Preguntas para estudio de la 3ª Parte

1. ¿Qué es un infractor habitual?
2. Si usted pierde su licencia durante seis meses a un año por manejar bajo la influencia de alcohol o drogas (DUI), también puede ser encarcelado hasta 30 días y ser obligado a realizar servicios comunitarios o ser detenido en un Centro de Recursos para Conductores Ebrios (IDRC). ¿Qué multas y cargos tiene que pagar, si los hubiese?
3. ¿Es cierto que no decir la verdad cuando se solicita una licencia o un registro dará como resultado una multa de no menos de \$200 ni más de \$500 y/o hasta seis meses de prisión?
4. ¿Puede pedirle a otra persona que realice el examen de manejo en su lugar? Si lo hace, ¿ocurrirá algo?
5. ¿Nueva Jersey expide licencias condicionales o de trabajo a aquellas personas que han perdido sus privilegios de manejo?
6. ¿Con qué frecuencia le permite la MVC realizar un curso de manejo defensivo que le permita reducir los puntos en su expediente de manejo?
7. Cite condenas por infracciones de circulación que añadan 5 puntos a su expediente de manejo.
8. Si comete una infracción de circulación en otro estado, ¿esta infracción pasará a formar parte de su expediente de manejo de Nueva Jersey?
9. ¿Qué es la BAC?
10. ¿A qué nivel de BAC se convierte en 25 veces mayor su riesgo de causar un accidente de circulación?

Respuestas

1. Una persona con tres suspensiones de licencia por infracciones ocurridas en un periodo de tres años, que puede perder su licencia durante hasta tres años.
2. Multa de \$250-\$400; \$75 por día en IDRC; \$100 para el fondo de conductores ebrios; \$100 para el Fondo de Educación y Rehabilitación Alcohólica (AERF); \$1,000 al año durante tres años en concepto de recargo en su seguro; \$75 al Fondo Safe Neighborhood Services.
3. Sí.

4. No, no puede. Si usted hace que otra persona realice el examen en su lugar, es posible que tenga que pagar una multa entre \$200 y un máximo de \$500 y que tenga que cumplir entre 30 y 90 días en prisión. También puede perder su privilegio de tener una licencia para manejar.
5. No.
6. Una vez cada cinco años.
7. Exceso de velocidad de 30 mph o más por encima del límite legal; manejo temerario; hacer carreras en una carretera; seguir demasiado de cerca al automóvil que tiene delante suyo; adelantar a un autobús escolar parado.
8. Sí, bajo los Convenios Interestatales.
9. El contenido de alcohol en sangre (BAC) es un método científico para medir cuánto le puede afectar el alcohol.
10. 0.15 por ciento.